Tirol

Alles rund ums Familienwandern in Tirol

Notruf App Bergrettung Tirol

BERGRETTUNGSDIENST ÖSTERREICH

alpenverein österreich

österreichisches kuratorium für alpine sicherheit

Bergwandern will gelernt sein und das braucht seine Zeit!

Wie beim Schifahren beginnt man auch beim Bergsteigen im flachen Gelände. Auf Wanderwegen werden die ersten Schritte gemacht.

Wanderweg: leicht, breit, im Talbereich und anschließendem Wald
Für: Einsteiger und Spaziergeher
Voraussetzung: Sportschuhe und der Witterung entsprechende Kleidung

Erst wenn hier die nötige Kondition vorhanden ist geht man einen Schritt weiter und beginnt rote Bergwege zu begehen. Man sollte sich
bewusst sein, dass sich Kondition und Trittsicherheit, Schwindelfreiheit nicht von heute auf morgen aufbaut, sondern mit viel Üben auf verschiedenen Bergwegen erarbeitet wird.

Mittelschwieriger Bergweg: oft schmal, steil, stellenweise ausgesetzt, kurze versicherte Gehpassagen oder kurze Abschnitte mit Gebrauch der Hände zur Unterstützung des Gleichgewichts
Für: trittsichere, geübte Bergwanderer
Voraussetzung: gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und Bergausrüstung

Auch der nächste Schritt, die Begehung eines schwarzen Bergweges will gelernt sein und das braucht Zeit. Auch hier gilt, regelmäßiges Üben macht den Meister.

Schwieriger Bergweg: großteils schmal, steil, sehr ausgesetzt, längere versicherte Abschnitte oder Kletterpassagen.
Für: schwindelfreie, trittsichere und alpin erfahrene Bergsteiger
Voraussetzung: sehr gute körperliche Verfassung, Bergerfahrung und Bergausrüstung, mitunter alpine Sicherungsmittel, gute Wetterverhältnisse

Dieses Gelände ist nicht für jedermann!

Alpine Route: Trittspuren im freien, nicht markierten und ungesicherten Gelände oder auf Gletschern
Für: schwindelfreie, trittsichere, hochalpin erfahrene Bergsteiger
Voraussetzung: ausgezeichnete, körperliche Verfassung, umfassende Bergerfahrung, alpine Kletterausrüstung, Sicherungs- und Orientierungsmittel, gute Wetterverhältnisse

Geben Sie sich Ihre Zeit und kommen Sie gesund wieder nach Hause.

Quelle: Österreichischer Alpenverein

Was gibt's zu beachten?

Tourenplanung

- Wanderroute- und Ziel nach den Kindern ausrichten und genügend Zeit für Pausen einrechnen
- Erlebnispunkte für Kinder entlang der Strecke einplanen und ein abwechslungsreiches Ziel auswählen
- Wetterprognose einholen und die aktuelle Wetterlage beobachten

Ausrüstung

- Bekleidung dem Wetter entsprechend (festes Schuhwerk, Regenschutz,…)
- Jause (z.B. Obst, Vollkornbrote, Müsliriegel) und Getränke (ausreichend Flüssigkeit einplanen)
- Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku
- Wanderkarte und Führerliteratur
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme und Kappe)
- Für Kinder „wichtiges Equipment“: Spielzeug, Taschenlampe, Kamera,…
- Biwaksack

Tipps und Hinweise

- Während der Tour genügend Zeit einplanen und für Abwechslung sorgen, z.B. durch Staudamm-, Hüttenbauen usw.
- Immer Wechselwäsche mitnehmen, auch für größere Kinder
- Kindergerecht - *Was kann ich Kindern zumuten?*
  - **Alter 0-2 Jahre:** kurze Wanderungen und Spaziergänge: Achtung auf Sonnen- und Kälteschutz
  - **Alter 2-4 Jahre:** kurze Wanderungen aber viele Pausen einrechnen
  - **Alter 4-6 Jahre:** halbtägige Wanderungen mit vielen Pausen und Zeit zum Spielen
  - **Alter 6-9 Jahre:** leichte Tageswanderungen sind möglich - am besten Spielkameraden mitnehmen – **Achtung:** *noch kein vorausschauendes Gefahrenbewusstsein vorhanden!*
  - **Alter 9-13 Jahre:** längere Bergwanderungen und erste spielerische, alpine Ausbildung durchführbar, weil bereits Gefahrenbewusstsein und dadurch instinktives Verhalten; **Achtung:** *Konzentration nur über kurze Zeit; häufigste Unfallursache ist Ablenkung!*
  - **Alter ab 13 Jahre:** Konzentration und Gefahrenbewusstsein auch über längeren Zeitraum vorhanden – dem alter entsprechende Klettersteige und – Routen bzw. auch Gletscherwanderungen sind möglich
  - Wetterumschwünge am Berg beachten und richtig einschätzen - hier ein *Video* zum frühzeitigen Erkennen von Wetterumschwüngen”

Erste Hilfe

- Erste Hilfe Ausrüstung
- Handy mit vollem Akku und Handyladegerät

Notrufa

☎ 140: Bergrettung – Alpinnotruf
☎ 112: Europäischer Notruf *(funktioniert mit jedem Handy & in jedem verfügbaren Netz)*

Kein Netz?

Ohne Netz und im Funkschatten ist kein Notruf möglich. → Wechsle zu einem besseren Standort und wähle regelmäßig 112. Euro Notruf: Zugang in jedes verfügbare Netz, wenn nach dem Einschalten statt des PIN-Codes 112 eingegeben wird oder mittels SOS-Notruf Funktion.

Unfallmeldung

- Wer meldet / Rückrufnummer?
- Wo genau ist der Unfallort?
- Was ist passiert?
- Wie viele Verletzte?

Notruf App Bergrettung Tirol

Smartphone Nutzer können sich die neue Notruf App der Bergrettung Tirol installieren. Sie hilft beim Versenden eines Notrufs und übermittelt gleichzeitig den eigenen Standort.

Checkliste zum Rucksack packen

Deckeltasche

- ☐ Wanderkarte
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Handy mit vollem Akku (Notfallnummern: Alpinnotruf 140, Euronotruf 112)
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Bargeld

Vorne

- ☐ Jause
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Sonnenschutz (Sonnencreme- und Brille, Kappe,...)

Unten

- ☐ T-Shirt zum Wechseln
- ☐ Regenjacke
- ☐ Fleecejacke
- ☐ Optional (je nach Wetter): Regenhose und kleiner Regenschirm

Mitte/Hinten

- ☐ Biwaksack
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Handschuhe & Mütze
- ☐ Stirnlampe

Allgemeine Wanderempfehlungen:

laut CAA (Club Arc Alpin)

1. Gesund in die Berge
Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.

2. Sorgfältige Planung
Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfall-risiko erhöhen.

3. Vollständige Ausrüstung
Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.

4. Passendes Schuhwerk
Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.

5. Trittsicherheit ist der Schlüssel
Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.

6. Auf markierten Wegen bleiben
Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!

7. Regelmäßige Pausen
Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.

8. Verantwortung für Kinder
Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.

9. Kleine Gruppen
Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernsten Notlagen führen.

10. Respekt für Natur und Umwelt
Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

© Oesterreichischer Alpenverein, 2012 (V10)